

DOJO LANDERNÉEN

SAISON 2023-2024



dojolanderneen29@gmail.com

La Fabrik, Rue de Saint Ernel - 29800 Landerneau

L'inscription est effective à réception d'un dossier complet



✓ **Fiche d'inscription** via formulaire Google

✓ **Pour les mineurs** : questionnaire de santé et **attestation QS-sport** (*selon la réglementation en vigueur*)

✓ **Pour les adultes** : **certificat médical** de moins de 3 mois attestant l'aptitude à la pratique du Judo et/ou du Taïso et/ou du Jiu-Jitsu ou attestation QS-sport (*selon la réglementation en vigueur*)

✓ **Cotisation annuelle réglée**

- Par chèque(s) à l'ordre du Dojo Landernéen, à remettre lors de l'inscription :

En 1 fois : encaissement en septembre 2023

En 2 fois : septembre 2023 (100 € par adhérent) et janvier 2024 (solde)

- Par espèces,



Horaires des cours

Enfants nés à partir de 2010 (4 ans - 13 ans)

Baby Judo	4-5 ans (2019-2018)	mercredi	16h15 - 17h00
		samedi	10h00 - 10h45
		samedi	11h00 - 11h45
Pré-poussin	6-7 ans (2017-2016)	lundi	17h15 - 18h15
		mercredi	11h00 - 12h00
		mercredi	17h00 - 18h00
Poussin	8-9 ans (2015-2014)	lundi	18h15 - 19h15
		mercredi	10h00 - 11h00
		mercredi	18h00 - 19h00
Benjamin & Minimes	10-11 ans (2013-2012) & 12-13 ans (2011-2010)	mardi	17h45 - 19h15
		vendredi	17h45 - 19h15

Cadet Junior Sénior nés jusqu'en 2009 (14 ans et +)

Judo	lundi	19h30 - 21h00
	mardi	19h30 - 21h00
	vendredi	19h30 - 21h00
Jiu-Jitsu Brésilien (15 ans et +)	jeudi	19h30 - 21h00
Taïso	lundi	12h30 - 13h30
	mercredi	19h15 - 20h15
	vendredi	12h30 - 13h30

BABY JUDO

Une activité ludique et structurée.

Dès 4 ans, le cours «Baby Judo» permet l'apprentissage de l'opposition et une meilleure connaissance de son corps (*mobilité, coordination, psychomotricité*) dans le respect du code moral du Judo, et par le jeu.

TAÏSO

signifie : «préparation du corps» en japonais mais pas de chute, ni de combat.

Cette activité permet d'entretenir votre condition physique à partir d'exercices d'équilibre, de coordination, de cardio, de renforcement musculaire et d'étirements. Un compromis «sport santé bien-être» pour garder ou retrouver la forme physique et morale.

JIU JITSU BRÉSILIEN

C'est un art martial et un sport de combat.

Il se déroule principalement au sol.

Le but est de faire abandonner son adversaire par des techniques dites de soumission : clés articulaires, étranglements, compressions musculaires...

Tarifs 2023 -2024 Dojo Landernéen	TOTAL	Adhésion		
		Licence	Cotisation statutaire	Cotisation cours
Baby Judo (enfant né en 2018 ou 2019)	170,00 €	41,00 €	25,00 €	104,00 €
Judo / Taïso / Jiu-jitsu	195,00 €	41,00 €	25,00 €	129,00 €

Réduction famille :

- 20,00 € pour 2 adhérents
- 50,00 € pour 3 adhérents
- 100,00 € pour 4 adhérents et plus

Résident de Landerneau : chèque sport/culture de la ville

- < 15 ans (nés après le 01/01/2008) : réduction de 15,00 €, si inscription confirmée **avant le 25/09/2023**



Le saviez-vous ?

Vous pouvez devenir mécène du Dojo Landernéen et réduire vos impôts !

Rien de plus simple : faites un don de 50,00 € minimum, 66 % de la somme versée (dans la limite de 20 % de vos revenus imposables) sera déduite de vos impôts.

ex : vous faites un don de 50,00 € au Dojo Landernéen, vous déclarerez aux impôts un don de 75,00 € (mécénat + cotisation statutaire) Justificatif *CERFA11580*04* (article 200 du Code Général des Impôts) transmis par le Dojo, Vous obtiendrez une réduction d'impôts de 50,00 €.